

TorTour de Ruhr 2018 – Zeitplan

TorTour de Ruhr



230 Km ULTRAMARATHON
160.9 Km Ruhr Hundred
100 Km Bambinilauf

TorTour de Ruhr.de

Freitag, 18.5.2018 17:00-21:00 Uhr	Winterberg	Muh've In	Pre-Race Meeting / Check-In (nur) TTdR230
Samstag, 19.5.2018 06:30-07:30 Uhr	Winterberg	Ruhrquelle	Check-In TTdR230
07:30-07:45 Uhr	Winterberg	Ruhrquelle	Briefing TTdR230
07:45-08:00 Uhr	Winterberg	Ruhrquelle	Startfotos, Countdown TTdR230
08:00 Uhr	Winterberg	Ruhrquelle	Start TTdR230
Samstag, 19.5.2018 16:00-17:30 Uhr	Arnsberg	Friends Fitness	Check-In TTdR160
17:30-17:45 Uhr	Arnsberg	Friends Fitness	Briefing TTdR160
17:45-18:00 Uhr	Arnsberg	Friends Fitness	Startfotos, Countdown TTdR160
18:00 Uhr	Arnsberg	Friends Fitness	Start TTdR160
Sonntag, 20.5.2018 22:00-03:30 Uhr	Hagen	Strandhaus Hengsteysee	Check-In TTdR100
03:30-03:45 Uhr	Hagen	Strandhaus Hengsteysee	Briefing TTdR100
03:45-04:00 Uhr	Hagen	Strandhaus Hengsteysee	Startfotos, Countdown TTdR100
04:00 Uhr	Hagen	Strandhaus Hengsteysee	Start TTdR100
Sonntag, 20.5.2018 ca. 11:00 Uhr	Duisburg	Rheinorange	Zieleinlauf Sieger
20:00 Uhr	Duisburg	Rheinorange	Zielschluss TTdR100
22:00 Uhr	Duisburg	Rheinorange	Zielschluss TTdR230 + TTdR160
Sonntag, 20.5.2018 ab Mittag, Ende offen	Duisburg	JH Landschaftspark	After-Show, Cool down
ca. 22:30 Uhr	Duisburg	JH Landschaftspark	Siegerehrung, Dankeschön
Montag, 21.5.2018 bis 10:00 Uhr	Duisburg	JH Landschaftspark	Übernachtung & Frühstück (nur Vorbucher!), Abreise

Öffnungszeiten Verpflegungsposten (VPs) / CutOffs

Start	VP200	VP175	VP148	VP115	VP100	VP75	VP42	VP23	Finish
Ruhrquelle	Bestwig	Oeventrop	Arnsberg	Schwerte	Hengsteysee	Kemnade	Baldeney See	Mintarder	Rheinorange
TTdR230									
Start	30km	55km	82km	115km	130km	155km	188km	207km	230km
08:00 Uhr	10:30-12:00 Uhr 8min/km	13:00-15:30 Uhr 8:20min/km	16:00-19:30 Uhr 8:20min/km	20:00-24:00 Uhr 8:20min/km	21:00-04:00 Uhr 16min/km (incl. Gr. Pause)	01:00-07:30 Uhr 9:15min/km	06:00-13:00 Uhr 9:15min/km	09:00-16:00 9:15min/km	11:00-22:00 Uhr 10:25min/km
TTdR160			Start/13.7km	46km	61km	86km	119km	138km	161km
			18:00/19:30 Uhr	22:00-24:00 Uhr 7:50min/km	00:00-02:00 Uhr 7:50min/km	03:00-06:00 Uhr 8:20min/km	07:00-12:00 Uhr 9:00min/km	09:00-15:00 9:00min/km	11:00-22:00 Uhr 9:41min/km
TTdR100					Start	25km	58km	77km	100km
					04:00 Uhr	06:00-08:00 Uhr 7:10min/km	10:00-13:00 Uhr 9:20min/km	12:00-16:00 9:20min/km	12:00-20:00 Uhr 9:30min/km
Cutoff	12:00 Uhr	16:00 Uhr	20:00 Uhr	01:00 Uhr	04:00 Uhr	08:00 Uhr	13:00 Uhr	17:00 Uhr	20:00/22:00 Uhr

[xx:xx Uhr = Ca. Durchgangszeiten Schnellster/Letzer bzw. Öffnungszeiten Verpflegungsposten;
Check-In: siehe Tabelle (TTdR230 auch am Vorabend); Briefing: 30min vor Start]